



“ Эта книга – рассказ о судьбе маленькой девочки, ставшей Олимпийской чемпионкой. О том, как следуя за мечтой, благодаря упорному труду и поддержке близких людей, можно совершать чудеса. Надеюсь, что она сможет послужить для многих детей и их родителей вдохновением для выбора любимого дела в жизни. Возможно, кого-то приведет к громким победам, а кому-то откроет двери в прекрасный мир фигурного катания и заставит полюбить его навсегда! ”

**ЕЛЕНА GERMANOVNA BYANOVA (VODOREZOVA)**

советская фигуристка,  
тренер по фигурному катанию

А Д Е Л И Н А   С О Т Н И К О В А

С Е Р Д Ц Е  
Л Ь Д А

для влюбленных  
в фигурное катание

**БОМБОРА™**

Москва 2021



Каждый человек, которого я знаю, вложил  
капельку себя в меня.

Посвящается всем, кто любит и ненавидит.  
А также тем, с кем я когда-либо сталкива-  
лась в разных жизненных ситуациях.

Всем Большая благодарность за все.

С уважением, А. С.





# ОГЛАВЛЕНИЕ

## часть 1

ГЛАВА I. По воле случая.....	11
ГЛАВА II. Новая жизнь.....	33
ГЛАВА III. Большой лед.....	85
ГЛАВА IV. Мой Олимп.....	107
ГЛАВА V. После.....	135

## часть 2

Пара слов.....	149
ГЛАВА VI. Полезные советы.....	151
ГЛАВА VII. Базовые элементы.....	165
ГЛАВА VIII. Прыжки.....	185
Заключение.....	201





# УАСТБ 1



СЛАБА

# ПО ВОЛЕ СЛУЧАЯ

Невысокое рыжее здание, похожее с первого взгляда на ничем не примечательный домик. Люди каждый день пробегают мимо него по своим делам, не испытывая ни малейшей потребности зайти внутрь. А кто-то, наоборот, останавливается возле него, понимая: что-то манит их внутрь. Я когда-то почувствовала то же самое.

Если зайти в него жарким июльским днем, внутри вас встретят приятный полумрак и прохлада. А когда глаза привыкнут к темноте, вы сможете увидеть вдалеке, почти в сердце этого здания, огромное глянцевое озеро, по которому, как водомерки, скользят люди. Оно привело вас сюда, заставив забыть о своих планах. Все, кто проходит мимо, тоже спешат к нему.

Стоит только ступить на него, сделать один шаг, как вас подхватывает неведомая магия. Миг —

и вы уже скользите по этому озеру, как и десятки людей вокруг, так же легко и самозабвенно, забыв обо всем, что было важно. Есть только прохлада, окутывающая тебя в мягкий кокон, потоки воздуха, в которых ты словно паришь, и хаотичный режущий звук, постепенно становящийся четким и ритмичным. Там время проносится мимо, кружит тебя в водовороте событий, фигуры катающихся сливаются, превращаясь в яркие пятна. А ты скользишь и скользишь, не в силах остановиться.



Мне было четыре года, когда я впервые попала на каток. Стояло лето — самое начало июля, и мы с мамой гуляли, выбирая затененные деревьями аллеи и держась подальше от палящего полуденного солнца. В четыре года все вокруг кажется новым и необычным. Каждую минуту мир открывается для тебя с новой стороны, удивляя своими гранями. В тот день, отойдя совсем недалеко от дома, я вдруг заметила что-то очень яркое и интересное:

— Мам, что это такое оранжевое впереди?

— Не знаю, бассейн, наверное. Хочешь, зайдём посмотреть?

Мы зашли внутрь, мама обратилась к администратору, и выяснилось, что это не бассейн, а каток. Найти совсем рядом с домом холодный лед в самый разгар июльского зноя — для меня это оказалось настоящим чудом.

Нам разрешили выйти на лед — это было еще одно чудо. И я тут же захотела кататься, как другие дети — в маленьких коньках с блестя-

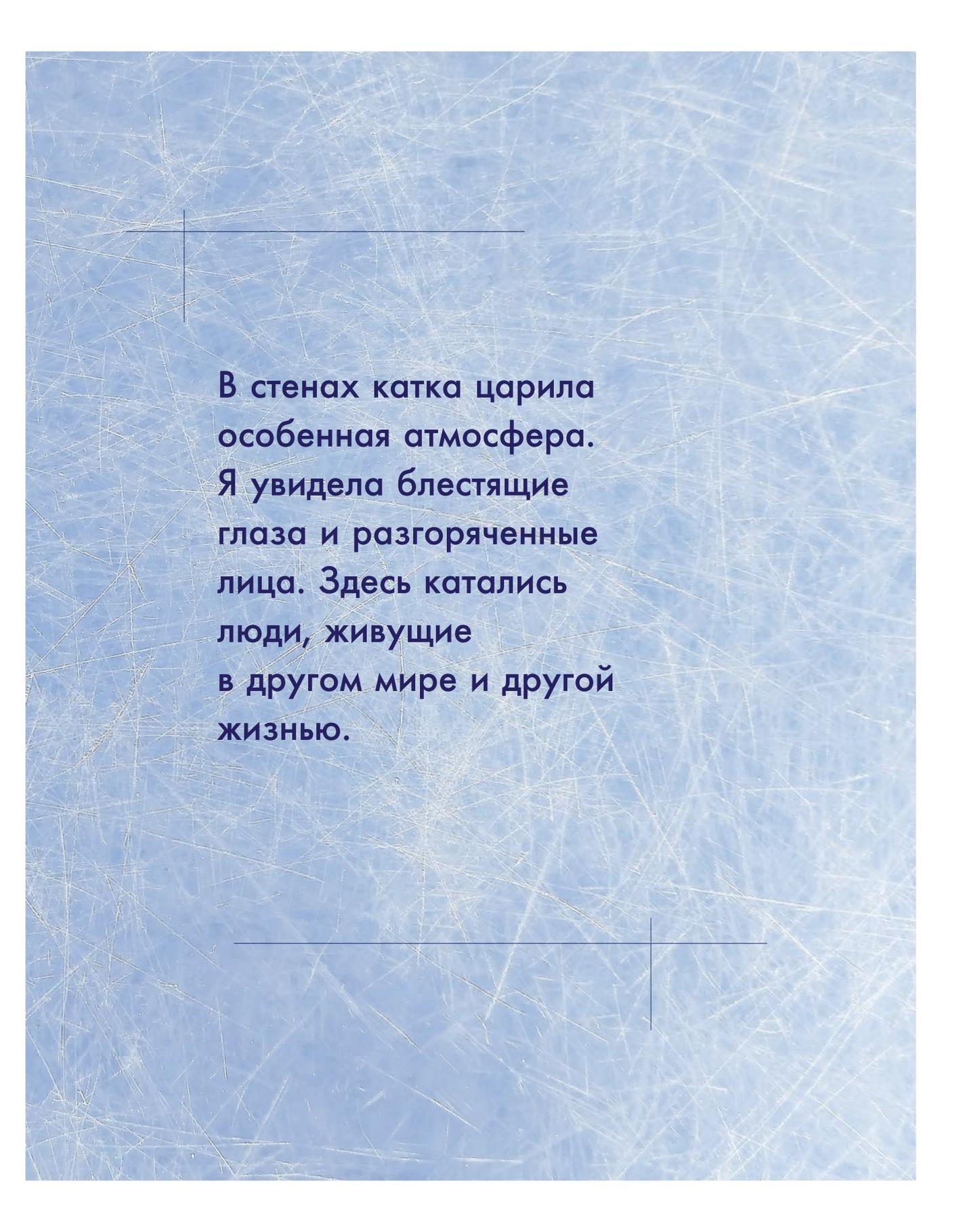


щими лезвиями, уверенно и резво. В стенах катка царила особенная атмосфера. Я увидела блестящие глаза и разгоряченные лица. Здесь катались люди, живущие в другом мире и другой жизнью. Мне казалось, что они проносятся мимо на бешеной скорости. Я стояла в потоке холодного воздуха, и мне нестерпимо хотелось наклониться и потрогать лед руками.

Мне так понравилось стоять на льду, что я сразу же заявила маме: «Хочу кататься!» Мы с мамой снова подошли к стойке администрации — теперь уже узнавать, что нужно сделать, чтобы начать заниматься. Нам повезло — тогда проходил набор в группу, которая должна была начать тренироваться с осени, поэтому нужно было дождаться сентября и проб.

Как же я была счастлива! С катка домой я возвращалась вприпрыжку и еще долгое время говорила только о том, как совсем скоро я буду кататься на льду. Тем утром мне удалось заглянуть в крохотное окошко в мир фигурного катания, и вот, спустя всего пару часов, передо мной открывается дверь, ведущая туда. Мне кажется, два месяца, что оставались до осени, я жила предвкушением сентября. Обычно мы проводили лето в деревне с бабушкой и дедушкой, и то лето не стало исключением. Время тянулось невыносимо медленно — еще только июль, и до сентября целая жизнь. Но, как это часто бывает в детстве, когда перестаешь ждать — время сжимается. И как-то незаметно я оказалась в самом конце августа. Родители не забыли про наше решение, я не передумала за лето. Вернувшись из деревни, мы узнали о дате проб и поехали покупать мне спортивную форму.

Пришли на пробы мы уже с коньками, крошечными, но настоящими. Переобулись, мама помогла мне зашнуровать ботинки, и я



**В стенах катка царила  
особенная атмосфера.  
Я увидела блестящие  
глаза и разгоряченные  
лица. Здесь катались  
люди, живущие  
в другом мире и другой  
жизнью.**